

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Киокушинкай» г. Перми

Принято на заседании педагогического
совета МАУ ДО СШ
«Киокушинкай» г. Перми
Протокол № 4 от 28.05.2026

Утверждено приказом
директора МАУ ДО СШ
«Киокушинкай» г. Перми
№ 39-ОД от 01.06.2026

Сенчурин С. В.

**Дополнительная общеразвивающая программа в
области физической культуры и спорта.
Физическая и техническая подготовка детей на
основе вида спорта «киокушин»
Спортивно-оздоровительный этап.**

**Возраст занимающихся 7-15 лет
Срок реализации программы 1 год**

Пермь, 2026

Сенчурин С. В. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта. Физическая и техническая подготовка детей на основе вида спорта «киокушин». Спортивно-оздоровительный этап. – МАУ ДО «СШ «Киокушинкай» г. Перми, Пермь, 2026 – 44 стр.

«Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта. Физическая и техническая подготовка детей на основе вида спорта «киокушин». Спортивно-оздоровительный этап» рассчитана для работы с контингентом в возрасте 7-15 лет. Основная цель программы – физическая подготовка и ознакомление с основами техники вида спорта «киокушин».

Программа предназначена для применения в качестве основного документа при организации образовательного процесса на Спортивно-оздоровительном этапе МАУ ДО «СШ «Киокушинкай» г. Перми.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
Общие положения	5
Характеристика и отличительные особенности киокушин	5
Цель и задачи подготовки	6
Цель подготовки	6
Задачи подготовки.....	7
Специфика организации тренировочного процесса	7
Примерное распределение времени между структурными частями занятия при различных формах его проведения	9
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	10
Объемы реализации Программы по предметным областям.....	10
Количественный состав групп и объем недельной тренировочной нагрузки.....	10
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для работы по Программе.....	11
Спортивная экипировка занимающегося.....	12
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	13
Техника безопасности на занятиях.....	13
Общие положения	13
Обязанности занимающихся	13
Обязанности тренера-преподавателя	14
Теория и методика спортивной подготовки	16
Методы изучения техники.....	16
Методики воспитания физических качеств.....	17
Биомеханические аспекты подготовки	18
СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	22
Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения	22
Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения	25
Теоретическая подготовка.....	25
Техническая подготовка	26
Учебно-тренировочные комплексы.....	27
1-й комплекс	27
2-й комплекс	27

3-й комплекс	27
4-й комплекс	28
5-й комплекс	28
6-й комплекс	29
7-й комплекс	29
8-й комплекс	30
9-й комплекс	30
10-й комплекс	31
10 кю	31
Техника для спарринга	32
Тактическая и психическая подготовка	32
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ	34
КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	35
Методы контроля	35
Тестирование физической подготовленности.....	35
Упражнения для тестирования	35
Правила выполнения упражнений.....	36
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	38
Список литературы	38
Перечень аудиовизуальных средств.....	43
Перечень интернет-ресурсов.....	43

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общие положения

Настоящая «Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта. Физическая и техническая подготовка детей на основе вида спорта «киокушин». Спортивно-оздоровительный этап» (далее Программа) предназначена для проведения занятий с контингентом в возрасте 7-15 лет. Срок реализации Программы – 1 год. После успешного освоения материала Программы и сдачи квалификационного экзамена на 10 кю предполагается перевод занимающихся на программу спортивной подготовки.

При составлении Программы использованы нормативные документы:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.02.2025) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025);

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2025);

Технический компонент программы разработан на основе базовой техники 10 кю вида спорта «киокушин». Программа содержит темы для теоретических занятий, технические нормативы по изучению базовой техники и ката, задания по изучению техники и тактики спарринга, комплекс упражнений для общей и специальной физической подготовки, контрольные нормативы для сдачи зачетов и квалификационного экзамена.

Характеристика и отличительные особенности кюкушин

Киокушин является широко распространенным в мире стилем контактного каратэ. Он создан в середине XX века японским мастером Масутацу Оямой (1923-1994).

Киокушин представляет собой вид единоборства, в котором для победы над противником применяются удары руками и ногами. Захваты и броски не используются.

В спаррингах критерием определения победителя является не количество попаданий в противника, а нокдаун или нокаут. Поединки проводятся с минимумом защитной экипировки¹, но с запретом нанесения ударов руками в голову.

Важную роль во взаимоотношениях между членами школы кюкушин играет соблюдение специально установленных правил поведения и норм морали (ритуал и этикет кюкушин).

Уровень мастерства в кюкушин оценивается цветом пояса. Существует 10 цветных ученических поясов – кю (2 оранжевых, 2 синих, 2

¹ В качестве защиты мужчины используют только паховую раковину, женщины – протектор на грудь и паховый бандаж. Спортсмены младше 18 лет дополнительно используют защитные шлемы, снарядные перчатки и щитки на голень и подъем стопы.

желтых, 2 зеленых, 2 коричневых) и 10 черных мастерских поясов – данов (с 1 по 10 дан).

Составными частями киокушин являются *кихон*, *идо*, *ката*, *кумитэ*, *тамэшивари*.

Кихон – базовая техника, выполняемая на месте в классической форме.

Идо – базовая техника, выполняемая в перемещении в низких стойках. Способы перемещения также являются классическими и поэтому отличаются от способов перемещения в реальном бою.

Ката – связанные в единый комплекс и выполняемые в перемещениях и поворотах приемы базовой техники.

Кумитэ – спортивный поединок. Участвуя в кумитэ, боец стремится нокаутировать противника, при этом сам старается избежать травм.

Боевая техника, используемая в кумитэ, представляет собой адаптированный вариант базовой техники. Применяется высокая стойка, удары и блоки выполняются без замахов, движения и перемещения экономичны и обусловлены ситуацией.

Помимо техники, важной частью подготовки в кумитэ является изучение тактики поединка.

Тамэшивари – разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов: досок, льда, гипсобетонных блоков и т.п.

В киокушин существуют дополнительные виды подготовки: растяжка мышц, набивание тела и ударных поверхностей, психологическая подготовка и др.

Выдающиеся успехи отечественных спортсменов на чемпионатах России, Японии, Европы, Америки, Африки, а также на чемпионатах мира выдвинули их в один ряд с лучшими зарубежными мастерами. Методы тренировки каратистов гармонично развивают человека, делают его сильным, смелым, выносливым, укрепляют характер, развивают волевые качества. Снижая уровень агрессивности у детей и подростков, каратэ помимо крепкого здоровья дает им надежные навыки самообороны.

Цель и задачи подготовки

Цель подготовки

Целью подготовки по Программе является создание контингента физически и технически подготовленных детей и подростков с перспективой их перевода после освоения материала Программы и сдачи квалификационного экзамена на 10 кю на дальнейшее бюджетное обучение.

Задачи подготовки

- 1) Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.
- 2) Достижение оптимальных физиологических сдвигов в организме для повышения функциональных возможностей вегетативных органов. Создание условий для нормальной работы систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).
- 3) Комплексное воспитание физических способностей на основе принципа гармонического развития.
- 4) Формирование долговременной адаптации органов и систем организма к физическим нагрузкам.
- 5) Овладение занимающимися техникой киокушин на уровне 10 кю и сдача квалификационного экзамена.
- 6) Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и потребности в них. Формирование желания продолжить тренировки в киокушин.
- 7) Обучение технике выполнения подготовительных и вспомогательных упражнений.
- 8) Обучение терминологии и командам киокушин.
- 9) Обучение подвижным и спортивным играм.
- 10) Воспитание морально-волевых качеств.
- 11) Обучение основам гигиенических знаний.
- 12) Обучение правилам поведения и технике безопасности на тренировках.

Специфика организации тренировочного процесса

Тренировочный процесс по Программе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели.

К занятиям по Программе допускаются дети, достигшие возраста 7 лет, имеющие разрешение врача-педиатра (справку) и письменное согласие (заявление) родителей (законных представителей).

Тренировки в помещении проводятся с сентября по апрель включительно. В мае-июне занятия проводятся преимущественно на открытом воздухе с преобладанием игровых и легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания).

Физкультурно-оздоровительная услуга осуществляется на специально организованных тренировочных занятиях согласно расписанию, а также во время других мероприятий: зачетов, «Веселых стартов», внешкольных занятий и т. д. При этом могут использоваться различные методы организации занятий:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возраста и подготовки детей;

- индивидуальные тренировочные занятия с одним или несколькими детьми;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- посещение соревнований и спортивных мероприятий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование занимающихся (зачеты).

Основными формами проведения занятий являются учебная, учебно-тренировочная и тренировочная. Дополнительно используются модельная, контрольная и соревновательная формы.

Учебная форма применяется при ознакомлении с новой техникой и ее комбинациями, изучении ката, ознакомлении с новыми упражнениями. Цель занятий – показ и объяснение, разучивание, создание двигательных представлений.

Учебно-тренировочная форма применяется для закрепления техники и тактики в повторном режиме. Цель занятий – отработка новой и ранее изученной техники с учетом не только общих принципов, но и мелких деталей, приобретение двигательных умений, развитие тактического мышления.

Тренировочная форма применяется для закрепления и совершенствования ранее изученной техники с целью создания прочных двигательных навыков, выработки автоматизма. Воспитывается быстрота, сила, выносливость, психологическая устойчивость при выполнении технических и тактических заданий и специальных упражнений.

Модельная форма занятий применяется при подготовке к соревнованиям и по возможности имитирует ход будущих соревнований как в регламенте (расписании), так и в интенсивности физических и психических нагрузок.

Контрольная форма занятий применяется при проведении зачетов по физической подготовке и квалификационного экзамена. На экзамене проверяется фактический уровень подготовленности занимающихся с последующей выдачей сертификата.

Соревновательная форма занятий – официальные и неофициальные первенства, товарищеские встречи. Выступая на них, занимающиеся стремятся максимально проявить свои технические, физические и волевые качества и адаптироваться к соревновательной обстановке. Одновременно определяются реальные рейтинги участников.

В течение тренировочного года занимающиеся могут принимать участие в совместных мероприятиях с различными образовательными и физкультурно-спортивными организациями (показательные выступления, школьные, районные и городские праздники).

Примерное распределение времени между структурными частями занятия при различных формах его проведения

Форма проведения занятия	Разминка (мин.)	Основная часть (мин.)	Заключит. Часть (мин.)
Учебная	До 30	От 50	10
Учебно-тренировочная	До 20	От 60	10
Тренировочная	До 15	От 70	5
Модельная, контрольная, соревновательная	Выполняется самостоятельно	До окончания мероприятия	-

В начале и конце каждого учебного года занимающиеся должны выполнить контрольные нормативы по общей физической подготовке.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ¹

Объемы реализации Программы по предметным областям

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов
1.	Физическая подготовка	141
	<i>Общая физическая подготовка</i>	<i>100</i>
	<i>Специальная физическая подготовка</i>	<i>41</i>
2.	Техническая подготовка	88
3.	Тактическая, теоретическая, психическая подготовка	5
4.	Спортивные и физкультурные мероприятия: участие и посещение	10
5.	Контрольные мероприятия	8
	<i>Зачеты по ОФП</i>	<i>4</i>
	<i>Аттестационный экзамен</i>	<i>4</i>
6.	Восстановительные мероприятия	0
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД		252

Количественный состав групп и объем недельной тренировочной нагрузки

Минимальная численность группы (чел.)	Рекомендуемая численность группы (чел.)	Максимальная численность группы (чел.)	Объем тренировочной нагрузки в неделю (часы)
10	14-16	25	6

¹ Продолжительность одного часа занятий составляет 45 минут.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для работы по Программе

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Напольное покрытие 8 х 8 м (татами)	комплект	1
2	Мат гимнастический	штук	5
3	Скамейка гимнастическая	штук	2
4	Стенка гимнастическая	штук	3
5	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	3
6	Макивара	штук	10
7	Лапа боксерская	пара	5
8	Мешок боксерский	штук	5
9	Гантели 0,5 кг	пара	5
10	Гантели 1 кг	пара	5
11	Манжеты-утяжелители 0,5 кг	пара	10
12	Манжеты-утяжелители 1 кг	пара	10
13	Скакалка гимнастическая	штук	20
14	Эспандер резиновый 6-8 м	штук	10
15	Набивной мяч от 2-5 кг	штук	10
16	Поролоновый мяч	штук	20
17	Поролоновый меч (нудл)	штук	20
18	Палка гимнастическая пластиковая	штук	10
19	Мяч теннисный	штук	10
20	Мяч баскетбольный	штук	1
21	Мяч футбольный	штук	1
22	Подставка-«стоялка» деревянная (для стойки на руках у стены)	пара	5
23	Канат подвесной для лазания	штук	1
24	Гимнастические брусья (улица)	комплект	1
25	Баскетбольные стойки со щитами и кольцами (зал + улица)	штук	4
26	Ворота для мини-футбола с сеткой (улица)	штук	2
27	Насос с иглой для накачивания мячей	комплект	1
28	Секундомер	штук	1

Спортивная экипировка занимающегося

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Кол-во
1	Форма для каратэ (доги)	1 комплект
2	Пояс (оби)	1 шт.
3	Снарядные перчатки	1 комплект
4	Щитки на голень/подъем стопы	1 комплект
5	Протектор-бандаж для паха (для мальчиков)	1 шт.
6	Протектор на грудь (для девочек)	1 шт.
7	Шлем защитный на голову	1 шт.
8	Форма для занятий в помещении (футболка, шорты, носки)	1 комплект
9	Форма для занятий на улице (футболка, шорты, носки, кроссовки, спортивный костюм, головной убор)	1 комплект

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Техника безопасности на занятиях

Общие положения

Настоящие правила являются обязательными при организации и проведении тренировочных занятий:

- в помещении;
- на открытом воздухе.

Тренировочные занятия проводятся только в присутствии тренера-преподавателя и под его руководством.

Во время занятия тренер-преподаватель несет персональную ответственность за жизнь и здоровье занимающихся.

Причины травматизма на занятиях, имеющие объективный характер (не зависящие от занимающихся):

- неисправность оборудования и инвентаря.
- неправильное построение занятий, отсутствие или недостаточность разминки, выполнение упражнений без предварительного инструктажа и подготовки, несоответствие заданий уровню подготовленности занимающихся, отсутствие организующего влияния и педагогического контроля со стороны тренера-преподавателя.

Причины травматизма на занятиях, имеющие субъективный характер (зависящие от занимающихся):

- недисциплинированность, недостаточная концентрация внимания при выполнении упражнений, невыполнение приемов страховки и само страховки;
- неудовлетворительное состояние здоровья, незалеченные травмы, перенапряжение, переутомление, перетренированность занимающихся.

Обязанности занимающихся

Занимающиеся обязаны:

- а) Входить в зал только после тренера-преподавателя.
- б) Внимательно выслушивать каждое задание и указание тренера-преподавателя и максимально точно выполнять его, не отвлекаясь на разговоры друг с другом.
- в) Работать только по заданию тренера-преподавателя. Начинать и заканчивать упражнение только после отдачи тренером-преподавателем соответствующих команд.
- г) При выполнении любых упражнений соблюдать безопасную дистанцию друг от друга и от стен.

д) При выполнении заданий с перемещением двигаться только в одном направлении, после завершения движения сразу же отойти в сторону и вернуться на стартовую позицию, не мешая другим занимающимся.

е) Иметь опрятный внешний вид, коротко подстриженные ногти на руках и ногах. Руки, ноги и тело должны быть чистыми.

ж) Быть одетыми в опрятную спортивную форму.

з) В случае недомогания или травмы прекратить выполнение упражнения и немедленно поставить в известность тренера-преподавателя.

и) Заканчивать занятие организованно по команде тренера-преподавателя.

Занимающимся запрещается:

а) Входить в зал в уличной обуви и одежде.

б) Входить и выходить из зала без разрешения тренера-преподавателя.

в) Принимать пищу в зале. Разрешается пить воду из пластиковых бутылок в паузах между упражнениями и только с разрешения тренера-преподавателя.

г) Жевать жевательную резинку в залах и помещениях спортивной школы и на прилегающей территории.

д) Беспорядочно бегать по залу, кричать, отвлекать других занимающихся.

е) Иметь на себе во время тренировки кольца, часы, браслеты, цепочки, кулоны, крестики, сережки, клипсы, значки, заколки с острыми краями и т.п.

ж) Выполнять плохо освоенные упражнения без контроля и страховки со стороны тренера-преподавателя или более опытного партнера.

з) Являться на занятия с инфекционными заболеваниями (ОРЗ, ОРВИ, КОВИД, грипп, заразные кожные заболевания и т.п.).

и) В любых формах проявлять агрессию и неуважение к другим занимающимся и к тренеру-преподавателю.

Обязанности тренера-преподавателя

Тренер-преподаватель обязан:

а) В начале учебного года провести инструктаж по технике безопасности со всеми занимающимися. Ввиду юридической недееспособности детей подпись и указание даты инструктажа в журнале группы делает сам тренер-преподаватель.

б) Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в соответствии места проведения занятия санитарно-гигиеническим требованиям.

в) Убедиться в исправности спортивного оборудования и инвентаря, проверить надежность закрепления секций шведской лестницы и навесных турников. Проведение занятий с использованием неисправного оборудования и инвентаря категорически запрещается. В случае обнаружения неисправностей или повреждений необходимо принять меры для обеспечения ремонта или замены оборудования и инвентаря.

г) Постоянно обучать занимающихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за выполнением ими мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

д) Подробно объяснить правила и продемонстрировать приемы безопасного выполнения каждого упражнения, способы страховки и самостраховки, обеспечить меры безопасности.

е) В процессе выполнения упражнений постоянно контролировать тренировочный процесс, не оставлять занимающихся без личного контроля. В случае необходимости выйти из зала во время тренировки остановить выполнение упражнений, по мобильному телефону вызвать работника учреждения для контроля за детьми и после его прихода покинуть зал.

ж) В случае травмы занимающегося немедленно оказать ему первую помощь, вызвать врача спортивной школы и поставить в известность администрацию, при необходимости вызвать «Скорую помощь» по телефону 03.

з) В случае пожара, стихийного бедствия действовать согласно плану эвакуации: оперативно вывести занимающихся из зоны бедствия, оказать неотложную помощь нуждающимся в ней, вызвать пожарных по телефону 01.

и) По результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося, в необходимых случаях обеспечить страховку, снижение объема и интенсивности выполнения упражнений, увеличить паузы для отдыха.

к) При жалобах занимающегося на недомогание, плохое самочувствие немедленно вызвать врача. При появлении у занимающегося признаков сильного утомления, ухудшении координации движений отстранить его от выполнения упражнения и обеспечить достаточный отдых.

л) После окончания занятия осмотреть место его проведения, принять меры к устранению обнаруженных неисправностей. Убедиться в том, что все занимающиеся покинули помещение, затем выключить освещение и закрыть зал (при необходимости).

м) В случае получения травмы кем-либо из занимающихся безотлагательно провести в учебной группе повторный инструктаж по технике безопасности с отметкой в журнале группы.

Тренеру-преподавателю запрещается:

а) приступать к занятиям с группами без прохождения собственного инструктажа по технике безопасности;

б) допускать к занятиям занимающихся, не прошедших инструктаж по технике безопасности;

в) оставлять без присмотра занимающихся во время проведения занятия;

г) использовать неисправный инвентарь и оборудование;

д) назначать задания и упражнения, не соответствующие технической и физической подготовленности занимающихся;

е) допускать появление у занимающихся в результате чрезмерно высокой нагрузки сильного утомления и переутомления, нарушения координации движений.

Теория и методика спортивной подготовки

Методы изучения техники

При освоении новых двигательных действий и изучении новой техники учебно-тренировочный процесс следует разделять на этапы:

- начального разучивания;
- углубленного разучивания;
- закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного навыка.

При изучении базовой техники рекомендуется следующая последовательность:

- выполнение техники на месте (*кихон*);
- выполнение техники в перемещении в низких стойках вперед и назад, выполнение поворотов (*идо*);
- выполнение комбинаций техники (*рэндзоку*) на месте и в перемещении.

При изучении адаптированной техники в боевой стойке для спарринга следует придерживаться следующей последовательности:

- разучивание и выполнение техники в воздух;
- выполнение техники по лапе, макиваре на месте и в движении с акцентом на расслабленность и естественность, правильную стойку, правильную работу бедер и поясницы, взрывную скорость и хлесткость удара, быстрый возврат ударной части руки или ноги;

- выполнение техники в паре с партнером на месте и в движении с формированием навыков реальной атаки и защиты;
- выполнение техники на мешке с решением задач развития специальной выносливости и задач тактической подготовки.

Методики воспитания физических качеств

Воспитываемое качество	Методики
Быстрота	Воспитание простой двигательной реакции. Воспитание сложных двигательных реакций. Воспитание быстроты одиночных и повторных движений. Воспитание быстроты перемещений.
Сила	Воспитание собственно силовых способностей. Воспитание скоростно-силовых способностей. Воспитание силовой выносливости. Воспитание скоростно-силовой выносливости.
Общая выносливость	Применение длительных циклических и ациклических упражнений в аэробном режиме.
Специальная выносливость	<i>Алактатная анаэробная выносливость:</i> Применение циклических и ациклических упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью в течение 15-20 секунд.
	<i>Гликолитическая анаэробная выносливость:</i> Применение циклических и ациклических упражнений, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью (с заданной скоростью или темпом движений) в течение 2,5-3 минут.
Гибкость	Постепенное увеличение количества повторений упражнений. Рациональное сочетание активных, пассивных и статических упражнений. Сочетание упражнений на гибкость с упражнениями на силу и расслабление.

Биомеханические аспекты подготовки¹

Биомеханическая подготовка всегда осуществляется совместно с технической подготовкой и начинается уже на первых тренировках.

1. Боевая стойка

Боевая стойка – подвижная, «живая» конструкция. Приведенные ниже характеристики описывают параметры, которые необходимо сохранять при проведении свободного спарринга.

Левая нога выдвинута вперед, тело развернуто под углом 45°. Стопы располагаются на ширине плеч и параллельны друг другу. Глубина стойки примерно соответствует длине шага. Центр тяжести тела при нанесении ударов немного смещен вперед. Вес тела удерживается на носках, пятки слегка касаются пола. Стойка высокая, ноги в коленных суставах слегка согнуты.

Кулаки находятся перед телом на высоте подбородка. Плечевой пояс расслаблен, плечи и локти опущены.

Позвоночник выпрямлен, макушка направлена вверх, подбородок опущен и прикрывает горло. Центр тела, колени, стопы, кулаки в легком тонусе, остальные части тела расслаблены, но собраны и готовы к быстрым движениям.

Важным требованием является обеспечение прямого низа спины, т.е. выпрямление позвоночника в области поясничного лордоза. Таз подтягивается вперед-вверх, за счет этого лордоз спрямляется. Такая структура тела позволяет расслабить плечи и сформировать плотный живот, стойкий к ударам противника. Также обеспечивается быстрое переключение от ударов руками к ударам ногами и наоборот.

2. Расслабление плечевого пояса

Напряжение плечевого пояса препятствует проявлению взрывной скорости, закрепощает движения. У спортсмена снижается скорость реакции, нарастает утомление, теряется тонус мышц живота, затрудняется выполнение серийных ударов. Напряжение плечевого пояса способствует приподниманию локтей и открытию корпуса для ударов противника.

¹ Под биомеханикой здесь понимается совокупность всех требований, предъявляемых к специальным движениям спортсмена, включая параметры боевой стойки, технически правильные двигательные навыки ударов и защит, способы перемещений, оптимальные сочетания мышечных тонусов и зон расслабления в различных частях тела. Биомеханика неразрывно связана с такими аспектами боевой подготовки как развитие мускулатуры, укрепление суставов и костей, растяжка, подготовка тела к приему ударов противника, подготовка нервной системы к ведению поединка и т.д.

Наоборот, расслабление плечевого пояса позволяет повысить скорость ударов, легко связывать удары в серии. Повышается маневренность, снижается утомляемость во время спарринга.

3. Правильная осанка

Дефекты осанки затрудняют правильное выполнение техники, так как в этом случае мышечные тонусы в теле распределяются неправильно. Спортсмен не может наносить сильные удары и держать удары противника.

Необходимо держаться прямо, не сутулиться. Следует опустить подбородок, а не выпячивать его вперед.

4. Устойчивость позиции, баланс

Удары руками необходимо выполнять без наклона корпуса вперед или в сторону. Для обеспечения устойчивости надо всегда стоять на двух ногах.

При выполнении ударов ногами для обеспечения баланса корпус немного отклоняется от вертикального положения, так как спортсмен в это время стоит на одной ноге (принцип коромысла). Однако чрезмерное отклонение корпуса ведет к потере баланса и ослаблению удара. Величина отклонения корпуса должна быть минимальной.

5. Формирование ударных поверхностей

Формированию ударных поверхностей надо уделять особое внимание. Необходимо воспитывать устойчивый навык правильного складывания кулака и формирования стопы.

Правильная форма и тонус ударных поверхностей обеспечивают эффективность удара и его безопасность для наносящего удар.

6. Роль поясницы и бедер при выполнении техники

Все удары руками и круговые удары ногами должны выполняться с вращением поясницы и бедер для увеличения мощности техники. При скручивании корпуса плечевой пояс вращается одновременно с тазовым поясом, не опережая и не отставая от него.

При выполнении ударов руками пятка толчковой ноги отрывается от пола, обеспечивая большую степень поворота бедра и более длинную траекторию удара.

При нанесении круговых ударов ногами тазовый пояс также выполняет вращательное движение. При нанесении прямых ударов ногами тазовый пояс выполняет проталкивающее движение вперед.

7. Вынос бедра вверх со сгибанием ноги в коленном суставе в начальной фазе ударов ногами

Вынос бедра вверх является базовым элементом при овладении правильной техникой ударов ногами. Сгибание ноги в коленном суставе с подтягиванием пятки к задней поверхности бедра позволяет использовать хлест голени для увеличения скорости и силы удара.

8. Перемещение на носках

Перемещения в свободном спарринге выполняются на носках, при этом пятки слегка касаются пола и минимально загружены весом. Необходимо следить за тем, чтобы спортсмены не волочили ноги по полу, а легко и быстро переставляли их.

9. Набивание ударных поверхностей и тела

Кулаки укрепляются при отжиманиях в упоре лежа, нанесении ударов по лапам, макиварам, мешкам. Для укрепления голеней используется набивание встречными ударами в паре с партнером. Предплечья набиваются встречными блоками в паре с партнером. Наружная сторона голени набивается при блокировании лоу-киков партнера. Корпус и бедра набивают ударами рук и ног в паре с партнером.

Сила ударов при набивании регулируется спортсменами субъективно, с учетом болевых ощущений. При нанесении ударов не должно происходить образование гематом, нарушение целостности кожных покровов.

10. Укрепление мышц кисти, предплечья, стопы, голени

Кулак, кисть, предплечье, локтевой сустав, стопа, голень, коленный сустав являются теми частями рук и ног, которыми наносятся и блокируются удары, и кроме поверхностного набивания должны быть укреплены в своей внутренней (мышечной и костно-связочной) структуре. Для этого выполняются специальные силовые упражнения:

- висы и подтягивания на перекладине;
- перемещение в виси с помощью рук на «рукоходе»;
- отжимания в упоре на кулаках, согнутых запястьях;
- ходьба и прыжки на кулаках, локтях, запястьях при удержании партнером за ноги («тачка»);
- перевороты («солнце») на ладонях и кулаках;
- борьба с партнером зацепом кистями и пальцами;
- подскоки в упоре лежа («дриблинг») на ладонях, кулаках, согнутых запястьях;
- бег на носках, пятках и ребрах стопы;
- прыжки через скакалку;

- прыжки на носках (через скамью, через партнера на корточках, на мягких матах);
- выпрыгивание из приседа вверх;
- запрыгивание на возвышение толчком обеих ног, одной ноги;
- подъем и сход с высокой ступеньки;
- смена ног прыжками («разножки»), в т.ч. на ступенях, на автомобильной крышке;
- ходьба и прыжки в приседе;
- перемещение на полу вперед и назад за счет сокращения свода стопы («гусеница»).

11. Растяжка мышц ног, разработанность тазобедренных суставов

Важной задачей является достижение занимающимися фронтальных и боковых шпагатов уже в первые месяцы обучения и их поддержание на должном уровне. Хорошая растяжка мышц ног, подвижность в тазобедренных суставах – важные условия при постановке ударов ногами. Одновременно с растягиванием необходимо постоянно работать над повышением силовых характеристик мышц ног.

12. Тренировка нервной системы

Нервная система спортсмена должна быть устойчивой к стрессовым воздействиям, быть гибкой и приспособляемой. Без достаточной подготовленности нервной системы спортсмен не сможет вступить в реальный поединок и реализовать свои технико-тактические умения.

Тренировка нервной системы на данном этапе тренировочного процесса должна проводиться с осторожностью и сочетаться с биомеханической и спарринговой подготовкой. Рекомендуемые задания:

- длительная работа средней тяжести;
- выполнение упражнений с наличием затрудняющих и отвлекающих факторов;
- выполнение упражнений на проявление смелости (с обязательной страховкой);
- выполнение упражнений на полную мобилизацию воли.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Построение в шеренгу, колонну. Рапорт. Размыкание, смыкание. Расчет по порядку. Интервал, дистанция. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Ходьба в ногу. Строевой и походный шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команда. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.

Ходьба. Ходьба обычная. Ходьба спиной вперед. Ходьба на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, в приседе. Ходьба спортивная. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с изменением темпа движения. Ходьба с перешагиванием через препятствия. Ходьба с закрытыми глазами.

Бег. Бег вперед, назад, боком (со скрестными заступами). Бег на месте. Перемещение в сторону с подскоками. Бег с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног вперед и назад, с захлестом голени назад. Бег с изменением направления движения. Бег с вращениями. Бег с ускорениями с хода и с бега. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции с низкого старта. Челночный бег 3×10 м, 6×6 м, 10×10 м. Равномерный бег с высокого старта.

Прыжки. Техника разбега. Техника приземления. Прыжки в длину, в высоту, с места, с разбега, на одной ноге, на двух ногах. Прыжки с ноги на ногу по «зигзагу». Прыжки вперед, назад, в сторону, вверх. Прыжки из полуприседа, из полного приседа, толчком двух ног с подтягиванием коленей к груди. Прыжки с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат. Прыжки с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе. Прыжки с вращением на 90° , 180° и 360° . Соскок с возвышения с приземлением, с выпрыгиванием вверх или в длину. «Чехарда» через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров. Подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног, со сменой ног («разножки»). Прыжки на канат с места, с разбега. Прыжки через скакалку разными способами.

Метание. Метание теннисного мяча на дальность с места и разбега правой и левой рукой. Метание теннисного мяча на точность. Метание набивного мяча вперед из-за головы, вперед-вверх из положения в наклоне руки вниз, назад за голову из положения в наклоне руки вниз, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Броски набивного мяча бедром.

Ловля. Ловля теннисного мяча, набивного мяча. Ловля мяча стоя, сидя, лежа, на бегу, двумя руками, одной рукой, после вращения, после кувырка.

Ползание. Ползание на скамье вперед и назад с помощью рук. Ползание на гладком полу подтягиваясь руками. Ползание на ковре «попластунски»: вперед, назад, в сторону. Ползание извивами корпуса без помощи рук в положении лежа на спине. Перемещение сидя на полу с помощью ног (руки перед грудью или за спиной).

Комплекс упражнений по системе «Маугли». В возрасте до 8 лет выполнять на каждой тренировке, в возрасте от 8 до 10 лет – силовые упражнения комплекса не менее 2 раз в неделю.

Упражнения без предметов. Стигание-разгибание. Отведение-приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые вращения корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимание в упоре лежа. Подтягивание на перекладине. Приседание на двух ногах, на одной ноге. Приседание с выпрыгиванием вверх. Выпады вперед, в сторону, назад, на месте и с продвижением. Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжком переход из упора присев в упор лежа и обратно. В упоре лежа одна нога прямая, другая согнута – быстрая смена ног. Прыжок из полуприседа на голени и возвращение в полуприсед прыжком с голеней (на матах). Прыжки на голених вперед, в сторону, с поворотами на 90°, 180° (на матах). Изометрические упражнения. Подскоки в упоре лежа («дриблинг»). Ходьба на ладонях при удержании партнером за ноги («тачка»).

Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, поясами. Дриблинг теннисным мячом.

Равновесия. Равновесие на одной ноге с наклоном вперед («ласточка»). Равновесие на одной ноге с наклоном в сторону. Равновесие на одной ноге с отклонением назад.

Гимнастические и акробатические упражнения. Группировка сидя, в приседе, на спине. Перекаты вперед и назад в группировке. Перекаты вперед прогнувшись. Перекаты вперед прогнувшись из стойки на коленях с опорой на руки, без опоры на руки. Стойка на лопатках, руки на поясице, руки на полу, руки вдоль туловища. Перекаты назад из положения седа в стойку на лопатках. Перекаты назад из упора присев в стойку на лопатках. Перекаты в сторону. Кувырок вперед из упора присев в группировку. Длинный кувырок. Кувырок прыжком. Кувырок назад в группировку из упора присев. Несколько кувырков подряд (вперед, назад). Переворот в сторону («колесо»). Стойка на голове силой из исходного положения стоя, согнувшись, ноги врозь. Стойка на голове силой из исходного положения упор присев. Стойка на руках махом одной и толчком другой. Стойка на руках толчком двух ног. Ходьба на руках с помощью и без помощи. Мост из положения лежа на спине. Мост наклоном назад. Мост выкрутом. Переход с моста на колени. Переход с моста в основную стойку. Переход с моста выкрутом в упор присев. Перемещения на мосту: вперед, назад. Из стойки на руках переход в

гимнастический мост. Переворот вперед с опорой на руки. Подъем разгибом с шеи.

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, перекладине.

Борцовские упражнения. Борцовский мост с опорой на ноги и голову. Выход в борцовский мост из положения лежа на спине. Единоборства на кистях, запястьях. Выталкивание с площадки упором двух рук в плечи, туловище. Тяга за пояс, шею, руки. Выведение из равновесия, стоя и в приседе. Борьба за овладение предметом (поясом, мячом). Простейшая борьба в партере и в стойке. Удержания в партере.

Эстафеты и подвижные игры. Эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, ползания; с преодолением препятствий; с переноской предметов; с расстановкой, собиранием предметов; с комбинированными заданиями; с передачей мячей по колоннам. Салочки. Петушиный бой. Спарринги на поролоновых мечях. Скоростные состязания. Игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь. «Грубый» баскетбол. Регби на коленях с набивным мячом (на борцовском ковре).

Спортивные игры. Футбол, пионербол, баскетбол.

Растягивающие упражнения. Разведения и махи руками. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, ноги вместе и врозь. Прогибы корпуса в упоре на руках, ноги врозь широко. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке, подъеме). Полушпагат. Шпагат: фронтальный, в сторону. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые вращения ноги в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения на расслабление. Пружинящие подскоки на носках с расслаблением всех мышц. Поднимание и опускание плеч с полным расслаблением и встряхиванием плеч и рук. В положении стоя, руки вверх, наклон вперед с опусканием рук и расслаблением мышц рук и туловища. В положении стоя, руки вверх, опуститься в положение присев согнувшись с расслаблением всех мышц. В положении стоя, руки вперед, вибрирующие встряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими расслабленными руками при поворотах туловища. В наклоне туловища в сторону встряхивание и расслабление свободно висящей руки. Из стойки на одной ноге свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Медленные перекаты по полу в положении лежа, руки над головой. Массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе.

Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения

Самостраховка при падениях. Кувырок вперед через плечо из положения стоя на одном колене. Кувырок вперед через плечо из боевой стойки. Падение вперед на согнутые руки из стойки на коленях. Падение набок из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки вперед). Падение назад из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки в стороны). Падение набок и назад переваливанием через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях.

Специальная физическая подготовка. Движения, координационно сходные с техникой каратэ и задействующие те же мышцы, выполняемые в скоростных, силовых и кондиционных режимах; в облегченных и затрудненных условиях; в воздухе, по снарядам.

Имитационные упражнения. Элементы ударов и блоков без партнера в свободном перемещении. Имитация ударов и блоков с гантелями и эспандером. Удары по подвешенному предмету, по полиэтиленовому пакету. Бой с тенью.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать и выбирать правильную дистанцию. Игры на формирование умений освободиться от захватов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений отобрать предмет, догнать, обездвигнуть. Салочки с использованием поясов, нудлов.

Парные упражнения. Упражнения на маневрирование («зеркало»).

Набивание тела. Набивание ударных поверхностей в макивару. Набивание корпуса и бедер в паре с партнером. Встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером. Накатывание голеней деревянной палкой.

Теоретическая подготовка

Дисциплина и правила поведения на занятиях по киокушин. Недопущение опозданий на тренировки. Порядок входа в доджё и выхода из него. Запрет на ношение во время тренировки часов, колец, цепочек и т. п. Опрятность. Как правильно завязывать пояс. Правила построения группы. Ритуальные поклоны. Правила обращения к тренеру-преподавателю и старшим по поясу. Обязательность выполнения команд тренера и старших по поясу. Внимательность и добросовестность при выполнении тренировочных заданий. Меры, применяемые к нарушителям дисциплины.

Техника безопасности во время следования на тренировку и домой. Безопасное поведение на улице. Основы правил дорожного движения.

Техника безопасности и профилактика травматизма на тренировках. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в

спорте. Первая помощь при травмах. Правила безопасного выполнения упражнений. Правила поведения в специализированных спортивных залах и на спортивных площадках. Запрещенные действия в парных упражнениях и борьбе.

Влияние занятий спортом на организм человека. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой на укрепление здоровья, развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения. Влияние занятий каратэ на укрепление мышц и сухожилий, развитие взрывной силы и скоростных качеств, улучшение растяжки. Воспитание смелости, решительности и настойчивости посредством занятий каратэ.

Общее понятие о каратэ. Что такое каратэ. История возникновения каратэ. Создатель киокушин Масутацу Ояма. Каким должен быть каратист.

Этикет доджё. Понятия «этикет» и «доджё». Разделы этикета доджё. Ритуал проведения занятия. Требования к внешнему виду и поведению спортсмена. Как складывать доги и завязывать пояс. Значение «ос».

Оборудование и инвентарь для занятий каратэ. Оборудование залов для занятий каратэ. Оборудование спортивных площадок на открытом воздухе. Инвентарь: макивары, лапы, гантели, эспандеры, набивные мячи, скакалки и т.д.

Вредные привычки – враги каратиста. Вредные привычки: табакокурение, употребление спиртных напитков, употребление наркотических веществ, несоблюдение режима дня, неправильное питание, злоупотребление компьютерами и гаджетами. Хронические болезни и патологические процессы, возникающие в организме человека в результате вредных привычек. Возникновение зависимости от вредных привычек. Недопустимость вредных привычек при занятиях физической культурой и спортом.

Терминология. Счет от 1 до 10. Команды для построения группы и выполнения техники. Команды для выполнения приветствий и поклонов. Основные технические термины. Уровни нанесения ударов. Стойки. Позиции сидя. Ударные поверхности. Удары руками. Блоки. Удары ногами. Передние и задние удары. Ката. Форма для занятий. Дыхание (шин-кокю, ногарэ). Части тела. Стороны (правая, левая). Система поясов.

Техническая подготовка

В первом полугодии изучаются десять учебно-тренировочных комплексов, состоящих из элементов кихона 10 кю, физических упражнений, теоретических вопросов. Цель – наработка необходимой базы для ударной биомеханики, развитие координации при выполнении одиночных и комбинированных движений, ознакомление обучающихся с терминологией киокушин.

Учебно-тренировочные комплексы

1-й комплекс

Шидзэнтай. Естественная позиция. Правильное положение рук, правильный замах, правильное положение стоп, «ос» при опускании рук вниз. Сэй-дза – позиция сидя на пятках.

Моротэ-цуки. Правильное хикитэ. Уровни ударов: джэдан, чудан, гэдан. Удары наносить в один заданный уровень. Кулаки бросать.

Упор лежа с опорой сэйкэн на доски. Выполнять в течение 10 секунд. Уметь правильно сжимать кулак. Корпус прямой, без прогиба.

Отжимания на ладонях. Выполнить 3 раза.

Упражнение на пресс. Подъем прямых ног до вертикального положения из исходного положения лежа на спине, руки под ягодицами. Выполнить 10 раз.

Приседания. Руки за головой, пятки не отрываются от пола. Выполнить 10 раз.

Метание теннисного мяча на дальность. Бросок выполнить ведущей рукой на расстояние не менее 2 м.

Теоретический вопрос. Как переводится слово «каратэ»?

2-й комплекс

Ёй. Позиция готовности. Правильный выход в позицию.

Учихачиджи-дачи. Стопы повернуты внутрь под 60°. Колени согнуты.

Сэйкэн-цуки. Правильно сжатый кулак. Правильное хикитэ, локти скользят по ребрам. Поворот таза и корпуса в ударе. Не выводить плечо вперед. 3 уровня ударов.

Упор лежа с опорой сэйкэн на доски. Выполнять в течение 20 секунд.

Отжимания на ладонях. Выполнить 7 раз.

Упражнение на пресс. Подъем прямых ног до вертикального положения из исходного положения лежа на спине, руки под ягодицами. Выполнить 12 раз.

Приседания. Выполнить 15 раз.

Метание теннисного мяча на дальность. Бросок выполнить не ведущей рукой на расстояние не менее 2 м.

Теоретический вопрос. Как переводится «каратэ-до»?

3-й комплекс

Хэйко-дачи. Стойка с параллельными ступнями для ударов ногами вперед.

Комбинация из трех ударов моротэ-цуки: а) джэдан + чудан + гэдан; б) гэдан + тюдан + джэдан. Выполнять под счет и по команде «мугорэ».

Хидза-гэри. Выполнять из хэйко-дачи. Команда «сэйкэн гаммэн» – руки к голове. Вынос бедра при ударе коленом. Стопа в положении хайсоку.

Упор лежа с опорой сэйкэн на доски. Выполнять в течение 30 секунд.

Отжимания на ладонях. Выполнить 10 раз.

Упражнение на пресс. Подъем прямых ног до вертикального положения из исходного положения лежа на спине, руки под ягодицами. Выполнить 15 раз.

Приседания. Выполнить 20 раз.

Метание теннисного мяча на дальность. Бросок выполнить ведущей рукой и сразу же не ведущей рукой, затем наоборот. Расстояние не менее 3 м.

Теоретический вопрос. Как называется стиль каратэ, которым ты занимаешься?

4-й комплекс

Нихон-цуки. Два удара сэйкэн-цуки на один счет в один уровень. Три уровня ударов.

Самбон-цуки. Три удара сэйкэн-цуки на один счет в один уровень. Три уровня ударов.

Гэдан-барай. Прикрытие паха при замахе. Поворот корпуса при блоке.

Отжимания на ладонях. Выполнить 12 раз.

Упражнение на пресс. Подъем прямых ног до вертикального положения из исходного положения лежа на спине, руки под ягодицами. Выполнить 20 раз.

Выпрыгивания из полуприседа. Выполнить 5 раз. Руки в боевом положении.

Метание теннисного мяча в цель. Расстояние до цели 4 метра, площадь цели 1 м². Бросок выполнить ведущей и не ведущей рукой.

Поролоновый меч. 1-й партнер: атака одиночными ударами сверху, сбоку (снаружи и изнутри), по ногам. 2-й партнер: защита щитом-макиварой и мечом.

Теоретический вопрос. Счет от 1 до 10 на японском языке.

5-й комплекс

Кумитэ-но камаэ (кумитэ-дачи). Правильное положение стоп, туловища и рук. Правильное распределение веса. Правильное распределение тонусов и зон расслабления.

Самбон-цуки. Три удара сэйкэн-цуки со сменой уровня на три счета и на один счет: а) джэдан + чудан + гэдан; б) гэдан + чудан + джэдан.

Отжимания на ладонях. Выполнить 15 раз.

Упражнение на пресс. Подъемы туловища из исходного положения лежа, руки в замке на затылке, ноги согнуты, стопы зафиксированы. Выполнить 5 раз.

Выпрыгивания из полуприседа. Выполнить 7 раз. Руки в боевом положении.

Метание теннисного мяча в цель. Расстояние до цели 4 метра, площадь цели 1 м². Бросок выполнить ведущей рукой и сразу же не ведущей рукой, затем наоборот.

Поролоновый меч. 1-й партнер: атака одиночными ударами сверху, сбоку, по ногам. 2-й партнер: защита щитом-макиварой + ответный удар.

Теоретический вопрос. Как зовут основателя киокушин каратэ?

6-й комплекс

Дзэнкуцу-дачи. Правильная длина, ширина, положение стоп, распределение веса. Задняя нога прямая. Выход в дзэнкуцу-дачи через ёй и правильный возврат в шидзэнтай. Выход в стойку выполнять без гэдан-барай, руки на поясе. Левая и правая стойки.

Кин-гэри. Выполнять из хэйко-дачи. Хлест голени. Стопа в положении хайсоку.

Отжимания на сэйкэн. Выполнить 5 раз.

Упражнение на пресс. Подъемы туловища из исходного положения лежа, руки в замке на затылке, ноги согнуты, стопы зафиксированы. Выполнить 7 раз.

Выпрыгивания из полуприседа. Выполнить 10 раз. Руки в боевом положении.

Поролоновый мяч. 1-й партнер бросает во 2-го партнера, 2-й партнер защищается перемещениями и уклонами.

Поролоновый меч. 1-й партнер атакует колющими ударами в живот, 2-й партнер защищается щитом-макиварой (в форме сото-укэ), отбивает удары мечом (в форме сото-укэ, учи-укэ, гэдан-барай).

Теоретический вопрос. Почему важно иметь цель?

7-й комплекс

Выход в дзэнкуцу-дачи с гэдан-барай. Левосторонняя и правосторонняя стойка.

Комбинация: хидза-гэри + кин-гэри (одной ногой). Показать два четких удара из шидзэнтай на два счета.

Отжимания на сэйкэн. Выполнить 7 раз.

Упражнение на пресс. Подъемы туловища из исходного положения лежа, руки в замке на затылке, ноги согнуты, стопы зафиксированы. Выполнить 10 раз.

Выпрыгивания из полуприседа. Выполнить 15 раз. Руки в боевом положении.

Поролоновый мяч. Двое бросают мячи в одного противника, который защищается перемещениями и уклонами.

Поролоновый меч. 1-й партнер атакует колющими ударами в живот, 2-й партнер защищается щитом-макиварой (в форме сото-укэ) +

контратака, отбивает удары мечом (в форме сото-укэ, учи-укэ, гэдан-барай) + контратака.

Теоретический вопрос. Как обращаться к учителю и к старшему на тренировке?

8-й комплекс

Джэдан-укэ. Правильная работа рук, таза, корпуса.

Хидза-гэри, кин-гэри из дзэнкуцу-дачи. Выполнять на месте под счет.

Передвижение в дзэнкуцу-дачи вперед-назад и поворот на 180°. При движении вперед стопа передней ноги разворачивается только в конце шага. При движении назад пятка задней ноги не отрывается от пола. Выполнять без гэдан-барай, руки на поясе.

Отжимания на сэйкэн. Выполнить 10 раз.

Упражнение на пресс. Подъемы туловища из исходного положения лежа, руки в замке на затылке, ноги согнуты, стопы зафиксированы. Выполнить 15 раз.

Подтягивания на перекладине. Выполнить 1 раз. При подтягивании подбородок должен подниматься выше перекладины.

Поролоновый мяч. Трое бросают мячи в одного противника, который защищается перемещениями и уклонами.

Поролоновый меч. 1-й партнер: атака ударами сверху, сбоку, колющими ударами. 2-й партнер: защита перемещением.

Теоретический вопрос. Что нужно сделать, если опоздал на тренировку?

9-й комплекс

Комбинация: хидза-гэри джэдан + кин-гэри в дзэнкуцу-дачи на месте. Два удара на один счет с возвратом в дзэнкуцу-дачи после первого удара.

Передвижение в дзэнкуцу-дачи вперед-назад и поворот на 180° с ударами руками и блоками. Выполнять с моротэ-цуки, ой-цуки, джэдан-укэ, гэдан-барай.

Иппон кумитэ №№ 1, 2. Выполнять без партнера (за нападающего и защищающегося) и в паре с партнером.

Отжимания на сэйкэн. Выполнить 12 раз.

Подтягивания на перекладине. Выполнить 2 раза. При подтягивании подбородок должен подниматься выше перекладины.

Упражнение на пресс. Подъемы туловища из исходного положения лежа, руки в замке на затылке, ноги согнуты, стопы зафиксированы. Выполнить 20 раз.

Поролоновый мяч. Перестрелка мячами в парах (дуэль). Каждый старается попадать в противника и уклоняться от его бросков.

Поролоновый меч. 1-й партнер: атака ударами сверху, сбоку, колющими ударами. 2-й партнер: защита перемещением + контратака.

Теоретический вопрос. Как правильно завязывать пояс?

10-й комплекс

Передвижения в дзэнкуцу-дачи вперед-назад с ударами ногами. Выполнять с хидза-гэри, кин-гэри.

Тайкёку соно ичи. Следить за сохранением ширины стойки. Правильно перемещать ногу при поворотах.

Отжимания на сэйкэн. Выполнить 15 раз.

Подтягивания на перекладине. Выполнить 3 раза. При подтягивании подбородок должен подниматься выше перекладины.

Упражнение на пресс. Подъемы туловища из исходного положения лежа, руки в замке на затылке, ноги согнуты, стопы не зафиксированы. Выполнить 20 раз.

Стойка на руках у стены. Выполнять 20 секунд без поддержки.

Гибкость. Из седа ноги врозь широко достать пол головой. Стремиться достать пол грудной клеткой.

Поролоновый меч. Обоюдный бой с мечами и щитами-макиварами.

Теоретический вопрос. Что нужно сделать, чтобы сдать на черный пояс?

Во втором полугодии при выполнении техники 10 кю исправляются ошибки, выполняется работа по повышению качества техники, нарабатываются силовые и скоростные компоненты техники. Большое внимание уделяется качеству стоек. Значительно возрастает объем выполнения техники в перемещении (*идо*) и выполнения комбинаций.

10 кю

Тачиката (стойки). Шидзэнтай (сотохачиджи-дачи), дзэнкуцу-дачи, хэйко-дачи, учихачиджи-дачи.

Цуки (удары руками). Сэйкэн-цуки (3 уровня), сэйкэн ой-цуки (3 уровня), моротэ-цуки (3 уровня).

Укэ (блоки). Джёдан-укэ, гёдан-барай.

Кэри (удары ногами). Хидза-гэри (чудан, джёдан), кин-гэри.

Идо (основы перемещения). В дзэнкуцу-дачи перемещение вперед, назад и поворот с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций из двух элементов.

Иппон-кумитэ.

1) *Атака:* джёдан ой-цуки.

Защита и контратака: джёдан-укэ + кин-гэри + гёдан-барай.

2) *Атака:* чудан ой-цуки.

Защита и контратака: гёдан-барай + хидза-гэри + гёдан-барай.

Ката. Тайкёку соно ичи.

Кондиция.

Гибкость. Коснуться головой пола в положении сидя, ноги врозь широко.

Отжимание на кулаках. 10 раз.

Приседания. 15 раз.

Подтягивание. Юноши – 3 раза, девушки – 1 раз (за 5 подтягиваний выше норматива бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).

Подъемы корпуса из положения сидя, руки за головой. 15 раз.

Стойка на руках у стены. 10 секунд (с поддержкой).

Теоретический экзамен.

1) Что такое каратэ, каким должен быть каратист.

2) Как правильно складывать доги и завязывать пояс.

Техника для спарринга

Боевая стойка. Параметры боевой стойки. Выход в боевую стойку. Ой-аши, ой-сагари (приставные шаги вперед-назад, влево-вправо).

Удары руками. Ой-цуки (передний прямой). Гяку-цуки (задний прямой). Ой-шита-цуки (передний снизу). Гяку-шита-цуки (задний снизу).

Удары ногами. Маэ-гэри (в корпус). Хидза-гэри (в корпус). Маваши-гэри (в корпус, голову). Гёдан мавашигэри (лоу-кик снаружи и изнутри в бедро).

Блокировки. Жесткий сото-укэ. Жесткая подставка локтя (предплечья). Жесткий гёдан-барай. Жесткий сунэ-укэ.

Болевые точки. Грудные мышцы. Солнечное сплетение. Боковая сторона корпуса, плавающие ребра. Внешняя и внутренняя сторона бедра. Голова.

Тактическая и психическая подготовка

Специализированные занятия по тактической подготовке на данном этапе не проводятся, так как приоритетными направлениями в этот период являются разучивание кихона, ката и общефизическая подготовка. Однако при выполнении игровых и борцовских упражнений у занимающихся вырабатываются первичные тактические навыки атаки и защиты,

маневрирования, сковывания действий противника, умения предугадывать его намерения, навязывать свою манеру ведения борьбы.

Простейшая тактическая подготовка для свободного спарринга заключается в обучении наносить как одиночные удары, так и несложные комбинации ударов, а также защищаться от этих атак. Этот процесс должен идти ступенчато. Сначала осваиваются заданные защиты от заданных ударов, затем ставится задача защититься от произвольного удара. Далее под наблюдением тренера-преподавателя выполняются односторонние (один партнер атакует, другой защищается) и обоюдные (оба партнера атакуют и защищаются) спарринги в защитном снаряжении (шлемы, снарядные перчатки, щитки на голень и подъем стопы, защитные жилеты) продолжительностью 0,5-1 мин.

Применяемая в спаррингах техника вначале ограничивается, но постепенно ее арсенал расширяется. Необходимо вырабатывать умение непрерывно атаковать противника, не давая ему возможности отдыхать и готовить собственные атаки. В учебных боях занимающиеся учатся быстро реагировать на действия противника, опережать его атаки своими атаками. Вырабатывается навык психического подавления противника, развивается специальная выносливость.

Задания для парного взаимодействия. Якусоку-кумитэ в низких стойках. Задания на нарушение баланса партнера в боевой стойке (толчки, давление). Защита от одиночных ударов без контратаки. Защита от одиночных ударов с контратакой. Односторонний спарринг с заданной техникой, с произвольной техникой. Обоюдный спарринг с заданной техникой, с произвольной техникой.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль – процесс получения информации о физическом и психическом состоянии занимающихся. Цель контроля – проверка эффективности педагогического воздействия на повышение результативности тренировок.

Задачи педагогического контроля:

- оценить эффективность применяемых средств и методов тренировки;
- выполнить намеченный план тренировки;
- установить контрольные нормативы, оценивающие физическую подготовленность занимающихся;
- выявить динамику адаптации организма детей к физическим нагрузкам.

Содержание педагогического контроля:

- контроль за посещаемостью занятий;
- контроль за тренировочными нагрузками;
- контроль за состоянием занимающихся;
- контроль за техникой упражнений;
- учет и анализ результатов тестирования;
- контроль за поведением во время тестирования.

В ходе педагогического контроля должны быть получены следующие данные:

- результаты тестирования в цифрах (баллах);
- уровень технической подготовленности, выражающийся в четкости и стабильности выполнения движений и их элементов;
- уровень физической подготовленности, проявляющийся в развитии силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроте, ловкости, координационных способностей, способности к произвольному расслаблению;
- уровень психической подготовленности, определяемый по степени стремления к демонстрации максимальных показателей и наличию оптимального эмоционального состояния при тестировании;
- способность переносить тренировочные нагрузки, сохраняя необходимую работоспособность;
- быстрота и полнота восстановления работоспособности.

Для получения необходимых данных используются следующие методы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- сбор мнений (беседы с детьми, родителями);
- тестирование с использованием несложных приспособлений и приборов.

КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Методы контроля

Основными методами контроля физической подготовленности в тренировочном процессе являются:

- тестирование физической подготовленности;
- методы задания объема и интенсивности физической нагрузки по продолжительности и количеству повторений упражнений, темпу выполнения упражнений, продолжительности и содержанию пауз для отдыха, наличию или отсутствию отягощений;
- методы контроля фактической интенсивности физической нагрузки по ЧСС, частоте дыхания, потоотделению, другим внешним проявлениям степени утомления, по субъективным ощущениям занимающихся;
- хронометраж тренировочных заданий и пауз отдыха;
- подсчет суммарных объемов тренировочной работы;
- проведение квалификационного экзамена.

Тестирование физической подготовленности

Тестирование физической подготовленности проводится в зале для проведения тренировок в начале и в конце тренировочного года.

Упражнения для тестирования

Возраст (лет)	Уровень подготовленности					
	Мальчики, юноши			Девочки, девушки		
	Ниже среднего	Средний	Высокий	Ниже среднего	Средний	Высокий
1. Челночный бег 3 × 10 м, с (координация и быстрота)						
7	11,2 и более	11,1-10,0	9,9 и менее	11,7 и более	11,6-10,3	10,2 и менее
8	10,4 и более	10,3-9,2	9,1 и менее	11,2 и более	11,1-9,8	9,7 и менее
9	10,2 и более	10,1-8,9	8,8 и менее	10,8 и более	10,7-9,4	9,3 и менее
10	9,9 и более	9,8-8,7	8,6 и менее	10,4 и более	10,3-9,2	9,1 и менее
11	9,7 и более	9,6-8,6	8,5 и менее	10,1 и более	10,0-9,0	8,9 и менее
12	9,3 и более	9,2-8,4	8,3 и менее	10,0 и более	9,9-8,9	8,8 и менее
13	9,3 и более	9,2-8,4	8,3 и менее	10,0 и более	9,9-8,8	8,7 и менее
14	9,0 и более	8,9-8,1	8,0 и менее	9,9 и более	9,8-8,7	8,6 и менее
15	8,6 и более	8,5-7,8	7,7 и менее	9,7 и более	9,6-8,6	8,5 и менее
2. Прыжок в длину с места, см (скоростно-силовые качества)						
7	104 и менее	105-149	150 и более	85 и менее	86-144	145 и более
8	114 и менее	115-159	160 и более	90 и менее	91-154	155 и более
9	124 и менее	125-169	170 и более	110 и менее	111-159	160 и более

10	134 и менее	135-181	182 и более	120 и менее	121-169	170 и более
11	152 и менее	153-197	198 и более	130 и менее	131-184	185 и более
12	167 и менее	168-212	213 и более	135 и менее	136-189	190 и более
13	180 и менее	181-237	238 и более	140 и менее	141-199	200 и более
14	202 и менее	203-250	251 и более	145 и менее	146-199	200 и более
15	212 и менее	213-259	260 и более	155 и менее	156-204	205 и более
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз (силовая выносливость)						
7	6 и менее	7-8	9 и более	4 и менее	5-6	7 и более
8	8 и менее	9-10	11 и более	6 и менее	7-8	9 и более
9	5 и менее	6-9	10 и более	4 и менее	5-8	9 и более
10	9 и менее	10-14	15 и более	7 и менее	8-12	13 и более
11	14 и менее	15-24	25 и более	12 и менее	13-19	20 и более
12	24 и менее	25-34	35 и более	18 и менее	19-29	30 и более
13	34 и менее	35-44	45 и более	28 и менее	29-34	35 и более
14	44 и менее	45-49	50 и более	33 и менее	34-39	40 и более
15	49 и менее	50-64	65 и более	38 и менее	39-54	55 и более
4. Подтягивание на высокой перекладине из виса стоя, раз (сила)						
7	1 и менее	2	3 и более	0	1	2 и более
8	2 и менее	3	4 и более	1 и менее	2	3 и более
9	2 и менее	3-5	6 и более	1 и менее	2	3 и более
10	3 и менее	4-6	7 и более	1 и менее	2-3	4 и более
11	3 и менее	4-7	8 и более	1 и менее	2-3	4 и более
12	4 и менее	5-8	9 и более	2 и менее	3	4 и более
13	4 и менее	5-9	10 и более	2 и менее	3-4	5 и более
14	5 и менее	6-10	11 и более	2 и менее	3-4	5 и более
15	5 и менее	6-11	12 и более	2 и менее	3-5	6 и более
5. Подъем туловища за 30 сек из положения лежа (ноги согнуты, ступни зафиксированы, руки за головой), раз (силовая выносливость)						
7	11 и менее	12-18	19 и более	8 и менее	9-15	16 и более
8	12 и менее	13-19	20 и более	9 и менее	10-16	17 и более
9	13 и менее	14-20	21 и более	10 и менее	11-17	18 и более
10	14 и менее	15-21	22 и более	11 и менее	12-18	19 и более
11	15 и менее	16-22	23 и более	12 и менее	13-19	20 и более
12	16 и менее	17-23	24 и более	13 и менее	14-20	21 и более
13	17 и менее	18-24	25 и более	14 и менее	15-21	22 и более
14	18 и менее	19-25	26 и более	15 и менее	16-22	23 и более
15	19 и менее	20-26	27 и более	16 и менее	17-23	24 и более
6. Поперечный шпагат (комплексная гибкость)						
7-15	Коснуться пола головой	Коснуться пола плечами	Коснуться пола грудной клеткой	Коснуться пола головой	Коснуться пола плечами	Коснуться пола грудной клеткой

Правила выполнения упражнений

Перед выполнением зачетных упражнений необходимо выполнить разминку. Перед началом зачета рекомендуется сделать пробные попытки.

1. Челночный бег 3 × 10 м выполняется в спортивной обуви с забеганием за вертикальные стойки высотой ≈ 1 м, установленные на крайних точках отрезка 10 м. Разрешается одна попытка.

2. Исходное положение для прыжка в длину с места: встать носками к стартовой черте. Прыжок выполняется толчком двумя ногами с махом руками и с приземлением на две ноги. Приземление должно происходить на мягкое покрытие. Длина прыжка измеряется от стартовой линии до ближайшей к ней точке касания мата ногами испытуемого. Разрешаются 3 попытки, из которых в зачет идет лучшая.

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется на ладонях с сохранением прямой линии «голова-туловище-ноги»¹. Сгибание рук должно выполняться до положения корпуса параллельно полу. Локти не должны разводиться в стороны. Разгибание рук должно выполняться до их полного выпрямления. Упражнение выполняется в произвольном темпе при условии непрерывности движений. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения. Разрешается одна попытка.

4. Подтягивание выполняется хватом сверху из положения вис стоя на высокой перекладине. Подтягивание выполняется до высоты, когда подбородок находится выше перекладины. Опускание должно производиться до полного разгибания рук. Разрешаются подтягивания «рывком». Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

5. Исходное положение для поднимания туловища: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни зафиксированы. Во время выполнения упражнения кисти рук не должны отрываться от головы. При опускании туловища поясница должна касаться пола. При поднимании туловища локти должны касаться бедер. Фиксируется количество подъемов туловища за 30 сек. Разрешается одна попытка.

6. Исходное положение для тестирования комплексной гибкости: сидя ноги врозь широко. Упражнение выполняется без посторонней помощи. Фиксация положения не менее 5 сек. Разрешается одна попытка.

¹ Занимающиеся в возрасте 7-9 лет выполняют упражнение на ладонях или кулаках (по желанию испытуемого), занимающиеся в возрасте 10 лет и старше – на кулаках.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1001 + 1 совет о питании при занятии спортом / Авт.-сост. К. К. Альциванович. – Мн.: Современный литератор, 2001. – 288 с.

Агаджанян Н. А., Шабатура Н. Н. Биоритмы, спорт, здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 208 с., ил. – (Наука – спорту).

Артеменко А. Ояма Масутацу. «Смертельная коррида». Журнал «Додзё», 2001, № 8.

Бабенкова. Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003.

Бельский И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. – Мн.: ООО «Вида-Н», 2002. – 352 с. – (Стратегия силы).

Блюминг, Йон. От уличного хулигана до десятого дана. М.: ООО «Будо-спорт», 2004. -272 с. Перевод с англ. и яп. языков А. М. Горбылева.

Богуш Д. А. Японская техника реанимации в практике боевых искусств. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2000. – 176 с., ил.

Брунгардт К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота / К. Брунгардт; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 256 с.: ил.

Булгакова Н. Ж. Обучение плаванию в школе.- М., «Просвещение», 1974. – 192 с.

Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с., ил. - (Наука - спорту).

Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 208 с.: ил. – (Боевые искусства).

Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с. - (Наука - спорту).

Гаткин Е. Я. Букварь самбиста. – М.: «Лист», 1997. – 176 с.

Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «академия», 2000. – 288 с.

Годик М. А., Барамидзе А. М., Киселева Т. Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с., ил. – (Спорт, здоровье, настроение).

Горбылёв А. М. Великие мастера каратэ: Мацумура Сокон, Хигаонна Канрё, Уэти Камбун. Журнал «Додзё», 2002, № 1.

Горбылёв А. М. Становление школы Кёкусинкай. Журнал «Додзё», 2000, № 4.

Горбылёв А. М. Учителя Оямы Масутацу. Айки дзю-дзюцу и дзюдо. Журнал «Додзё», 2001, № 6.

Горбылёв А. М., Артеменко О. Боевое каратэ Оямы Масутацу. Журнал «Додзё», 2000, № 3.

Дембо А. Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120 с., ил.

Демченко Н. С., Горбылев А. М. Ката в традиционных боевых искусствах самураев эпохи Токугава (1603-1867). – ХИДЕН: боевые искусства и рукопашный бой, научно-методический сборник, вып. 2, - Москва, ФГУП Изд. «Известия» 2009. - 288 стр.

Демченко Н. С., Качан А. Б., Дорофеев А. Г. КИОКУШИН. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования. / Авт.-сост. Н. С. Демченко и др. – Москва, ООО «Принтграфик», 2009. – 112 стр.

Додзё. Боевые искусства Японии. (Научно-популярный методический журнал). Выпуски за 2000-2005 гг. – М.: ООО «Будо-спорт».

Долин А. А., Попов Г. В. Кэмпо – традиция воинских искусств. – М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1990. – 432 с.: ил.

Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 208 с., ил.

Дубровский В. И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманист. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.: ил.

Жуков М. Н. Подвижные игры: Учеб. Для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.

Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

Иванков Ч. Т. Теоретические основы методики физического воспитания. – М.: «ИНСАН», 2000. – 352 с.

Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.: ил.

Ингерлейб М. Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 128 с.

Карякин Б. П. Самозащита. – М.: Советский спорт, 1991. – 80 с., ил. – (Школа выживания).

Керони С., Рэнкен Э. Простые программы тренировки с отягощениями в домашних условиях. Пер. с англ. Остапенко Л. А. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с., ил.

Керони С., Рэнкен Э. Формирование тела со свободными отягощениями. Простые программы для домашних тренировок. Пер. с англ. Остапенко Л. А. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 188 с., ил.

Ким С. Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 272 с.

Ким, Санг Х. Боевые искусства после 30 / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 352 с.

Киржнер А. Б., Киржнер Д. Б. Потомки Геракла. – Пермь: Кн. Изд-во, 1991. – 262 с. – (Подросткам и молодежи).

Книга самурая: Юдзан Дайдодзи - Будосёсинсю. Ямамото Цунэтомо - Хагакурэ. Юкио Мисима - Хагакурэ нюмон. Перевод на русский: Котенко Р. В., Мищенко А. А. – СПб.: Евразия, 1999. – 320 с.

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.

Коркин В. П., Аракчеев В. И. Акробатика: Каноны терминологии. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144 с., ил.

Корх А. Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 120 с. - (Библиотечка тренера).

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2000.

Кук Д. Ч. Сила каратэ (книга 3). – М.: МП «Паломник»: МП «Норд-Спорт», 1993. – 208 с.: ил.

Литвиненко А. Ю. Подготовка юных легкоатлетов. – М.: Терра-Спорт, 2000.

Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.

Максимов Д. В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

Методический сборник № 2. (Методическое пособие) – МОУ ДОД СДЮШОР «Киокушинкай» г. Перми; ГОУ ДОД ДЮСШ «Киокушинкай каратэ»; Федерация Киокушинкай каратэ Пермского края, 2008. – 235 стр.

Методический сборник ДЮСШ № 7 города Перми – Пермь: Комитет по образованию и науке администрации г. Перми; МОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа Кёкусинкай каратэ № 7» города Перми, 2002.

Минаев Б. Н., Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников: Учеб. пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.

Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 204 с. (Наука - спорту)

Мисакян М. А. Каратэ Киокушинкай: Самоучитель / Мисак Арцрунович Мисакян. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 400 с.: ил. – (Боевые искусства).

Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена: Пер. с англ. / Предисл. А. В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 224 с.

Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил. – (Профессия - тренер).

Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М.: Дрофа, 2000. – 160 с.

Ояма М. Классическое каратэ. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.: ил.

Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 1. – Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. – 60 с.

Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 2. – Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. – 66 с.

Ояма М. Путь каратэ Кёкусинкай / Пер. с англ., предисловие и комментарии В. П. Фомина. – М.: До-информ, 1992. – 112 с.

Ояма М. Философия каратэ / Пер. с англ. – М.: «Файра», 1992. – 112 с.

Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. (Боевые искусства). – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.: ил.

Петров А. В. Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта «Маугли». Спортивно-оздоровительный этап. (Составитель С. В. Сенчурин) – Спортивно-гимнастический клуб «Спортинтерцентр», г. Ногинск; МБУ ДО СДЮСШОР «Киокушинкай» г. Перми. – Пермь, 2018. – 44 стр.

Петров С. В., Бубнов В. Г. Первая помощь в экстремальных ситуациях: Практическое пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2000. – 96 с.: ил.

Подготовка юных легкоатлетов. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 56 с.: ил.

Подойницын В. В. Школа бокса и кикбоксинга клуба «Боец». Книга первая: Начальное обучение. Спортивное совершенствование. – Новосибирск: 1997. – 136 с.

Попов А. Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов. – 3-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2000. – 152 с.

Попов В. Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития / В. Б. Попов. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 208 с.: ил. – (Профессия – тренер).

Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002. – 208 с.

Попов Г. В. Боевые единоборства народов мира. – М.: Междунар. Отношения, 1993. – 160 с.

Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 72 с. (Библиотечка тренера)

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629.

Программы для внешкольных учреждений: спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986. – 432 с.

Психические состояния / Сост. и общая редакция Л. В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – 512 с.: ил.

Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с.

Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 240 с.

Сато, Хироаки. Самураи: история и легенды. Перевод: Котенко Р.В. – СПб.: «Евразия», 1999. – 416 с.

Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с. (Библиотека журнала "Аэробика")

Селуянов В. Н., Шестаков М. П., Космина И. П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебн. пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.

Соколов П. П. Японский массаж шиацу. – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с.: ил. – (Физкультура для здоровья).

Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А. П. Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 424 с.

Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.

Тарас А. Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада. – Мн.: Харвест, 1996. – 640 с. – (Энциклопедический справочник).

Теоретический экзамен. Вопрос-ответ. – Межрегиональная Физкультурно-Спортивная Общественная Организация «Киокушин» – 46 с.

Тернбулл С. Самураи. Военная история / Пер. с англ. А. Б. Никитина. – СПб.: Издательская группа «Евразия», 1999. – 432 с., ил.

Тренировка воли: Полная концентрация / Пер. с англ. В. Орехова. – М.: ТЕРРА, 1997. – 144 с.: ил. – (Здоровый образ жизни).

Уотс Алан В. Путь Дзэн. Пер. с англ. – К.: «София», Ltd. 1993. – 320 с.

Уткин В. Л. Биомеханика физических упражнений: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов и для ин-тов физ. культуры по спец. № 2114 «Физ. воспитание». – М.: Просвещение, 1989. – 210 с.: ил.

Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: «ИНСАН», 2001. – 400 с.

Филимонов В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка (монография). – М.: «ИНСАН», 2000. – 432 с.

Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 11-е изд. стер., – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с. – (Сер. Бакалавриат).

Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 192 с.

Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 824 с., ил.

Шестопалов С. В. Физические упражнения. – Ростов н/Д: Изд-во «Проф-Пресс», 2001. – 192 с., ил.

Экзаменационные требования на кю и даны. Нормативы для квалификационных экзаменов. – Межрегиональная Физкультурно-Спортивная Общественная Организация «Киокушин» – 28 с.

Япония. Путь кисти и меча. (Научно-популярный журнал). Выпуски за 2002-2003 гг. – М.: ООО «Будо-спорт».

Перечень аудиовизуальных средств

1. DVD «Справочное пособие для самостоятельных занятий. 11 кю.» Издание МОУ ДОД СДЮСШОР «Киокушинкай» г. Перми.
2. DVD - Энциклопедия киокушин каратэ.

Перечень интернет-ресурсов

1. Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Киокушинкай» г. Перми [Электронный ресурс] – URL: <https://karate59.pf> (Дата обращения 19.08.2025).
2. Федерация Киокушин Пермского края [Электронный ресурс] – URL: <https://karateperm.ru/> (Дата обращения 19.08.2025).
3. Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация Федерация Киокушин России [Электронный ресурс] – URL: <https://kyokushin-rus.ru> (Дата обращения 19.08.2025).
4. «Маугли» – теория [Электронный ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=RbIPiKJI5ZY> (Дата обращения 19.08.2025).
5. «Маугли» – теория (часть 2) [Электронный ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=v5tvywKaALU> (Дата обращения 19.08.2025).
6. «Маугли» – упражнения [Электронный ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=B2bGhkV1EJI> (Дата обращения 19.08.2025).
7. «Маугли» – основной комплекс [Электронный ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=zISa2VQkXmY> (Дата обращения 19.08.2025).
8. «Маугли» – основной комплекс (часть 2) [Электронный ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=jfCLHY2nsUs> (Дата обращения 19.08.2025).
9. «Маугли» – силовой комплекс [Электронный ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=vJxVxnLsk8s> (Дата обращения 19.08.2025).
10. «Маугли» – команды и пояснения [Электронный ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=-rR5KCLAXEQ> (Дата обращения 19.08.2025).

Сенчурин С. В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА. ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ НА ОСНОВЕ ВИДА СПОРТА
«КИОКУШИН». СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ
ЭТАП.**

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Киокушинкай» г. Перми

Адрес: 614068, г. Пермь, ул. Крисанова, 11а
Тел./факс (342) 237-29-82, 237-27-08
Email: karateperm@gmail.com
Сайт: <https://karate59.ru>